

大学生 心理保健指导

DAXUESHENG
XINLI BAOJIAN ZHIDAO

罗四维 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

014003778

B844.2
290

大学生 心理保健指导

❧ DAXUESHENG XINLI BAOJIAN ZHIDAO ❧

罗四维 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



北航

C1691384

B844.2
290

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理保健指导/罗四维著. —北京:人民军医出版社,
2013.9

ISBN 978-7-5091-6909-4

I. ①大… II. ①罗… III. ①大学生—心理保健 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 199160 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄冬婷 赵晶辉 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.375 字数:237千字

版、印次:2013年9月第1版第1次印刷

印数:0001—4000

定价:27.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



前言

当今的大学生面临繁重的学习任务 and 择业的巨大压力,还有爱情的失意,经济的困扰以及紧张的人际关系,使得他们在心理上所遇到的问题日益增多,严重影响了当代大学生的心理健康,如最近发生在复旦的同宿舍的投毒案,前几年马加爵杀人案等,无时无刻都在提醒我们要关注大学生们的心理健康教育。

《大学生心理保健指导》从大学生的心理特征,常见心理问题,大学生的自身修养、学习心理、恋爱心理、人际关系、就业心理问题入手,紧密联系大学生的生活实际,对心理问题进行分析探讨,并帮助大学生全面正确了解心理健康,重视心理健康和自我修养,养成健康、健全的人格。全书共分 10 章,有较强的情理性、针对性、实践性、可读性和可操作性,为大学生及其他读者维护自身心理健康提供了自我调适平台。本书既可作为大学生心理健康教育的教材,也可作为大学生自我修养、心理调适的读本。对于家长和各级各类学校的教育教学工作者也是一本有一定参考价值的辅导书籍。

本书在编写过程中,作者广泛借鉴了国内外众多学者的研究成果,并得到许多热心同行的帮助,蒋光清、乐虹、阳晓、王士才提供大量信息资料,何云德、李钰芬负责校稿,张琳娜、蒋芳、何勇军负责打印,同时得到了人民军医出版社的大力支持。在此一并表示真挚的感谢。

由于时间仓促,本书不足之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见,以便日后修订完善。若有建设性意见,亦望赐教,在此表示衷心感谢。

作者

2013年5月于湖南永州

目 录

第1章 大学生心理特征	(1)
第一节 大学生的精神需要	(1)
一、大学生精神需要面面观	(2)
二、大学生精神需要的科学引导	(4)
第二节 大学生情感特征	(7)
一、当代大学生的情感表现	(7)
二、利用情感特征,加强心理引导	(9)
第三节 大学生行为特点	(14)
一、大学生行为的发展阶段及其发展水平	(14)
二、大学生学习活动的基本特点	(16)
三、大学生课余活动具有鲜明的时代性	(19)
四、大学生人际交往的主要特点	(21)
第四节 大学生心理承受能力	(25)
一、大学生的心理问题与困惑	(26)
二、大学生心理承受力的结构与要素	(28)
三、大学生心理承受的方式方法	(30)
第五节 大学生心理品质	(33)
一、大学生性格特征的分析	(33)
二、大学生优良品质的培育	(34)
第2章 大学生常见的心理问题及调适	(42)
第一节 概述	(42)



一、大学生心理健康状况	(42)
二、大学生心理健康问题及其产生原因	(43)
三、大学生心理健康内容和维护与促进方法	(45)
第二节 常见的情绪困扰与调适	(47)
一、常见的情绪困扰	(47)
二、不良情绪的自我调节	(48)
第三节 常见的人格问题及矫正	(50)
一、偏执型人格	(50)
二、强迫型人格	(51)
三、依赖型人格	(51)
第四节 择业中的心理问题与调适	(52)
一、大学生择业中常见的心理矛盾	(52)
二、大学生择业常见的心理误区	(54)
三、大学生择业常见的心理问题及调适	(55)
第五节 大学生求职能力培养	(58)
一、自荐的方法与技巧	(58)
二、面试的方法与技巧	(60)
第3章 大学生的自身修养	(64)
一、引言	(64)
二、怎样认识心理健康	(67)
三、健康性格培养	(69)
四、学会适应与放松	(79)
第4章 大学生的学习心理	(97)
第一节 大学生学习心理特点	(97)
一、大学生心理发展的特点	(97)
二、大学生学习心理特点	(100)
第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适	(101)



一、大学生的学习心理问题	(102)
二、大学生健康学习心理的培养	(104)
第三节 大学生有效学习的方法与策略	(106)
一、学习方法观念差异导致不同学习效率、效果的分析	(106)
二、学习动机对学生学习的影响	(107)
三、学习策略的掌握	(108)
第四节 大学生创造性学习能力的培养	(111)
一、创造性学习的含义及其重要性	(111)
二、培养大学生创造性学习能力的方法与途径	(113)
三、大学生如何自主学习	(117)
四、大学生的研究性学习	(120)
第5章 大学生的人际交往	(123)
第一节 概述	(123)
一、大学生人际交往及人际关系的含义	(123)
二、大学生人际交往的特点	(123)
三、大学生人际交往的功能	(125)
第二节 大学生人际交往的困惑及调适	(127)
一、缺少知心朋友	(127)
二、与个别人交往不良	(129)
三、感到交往困难	(131)
四、害怕交往	(135)
五、宿舍关系难以处理	(137)
六、异性交往中的困惑	(139)
第三节 大学生和谐人际关系的建立	(141)
一、大学生人际关系的建立过程	(141)
二、影响大学生人际关系建立的因素	(143)
三、大学生人际交往能力的培养	(146)



第6章 大学生的情商培养	(152)
第一节 情商及情商教育	(152)
第二节 国内外情商教育透视	(158)
第三节 情商的培养	(179)
第7章 大学生恋爱心理及其调适	(197)
第一节 大学生恋爱心理特点	(197)
一、什么是爱情	(197)
二、爱情的生理、心理基础	(198)
第二节 大学生恋爱的心理分析	(199)
一、大学生恋爱的驱动力	(200)
二、大学生恋爱的心理行为特征	(201)
三、大学生恋爱的类型与特点	(203)
第三节 大学生恋爱心理的误区与困扰	(207)
第四节 发展健康的恋爱心理和爱的能力	(214)
一、树立正确的恋爱观	(215)
二、健康的恋爱行为	(215)
三、培养爱的责任与能力	(216)
第8章 情商与成功	(220)
第一节 情感与成功	(221)
一、情感规律与成功	(221)
二、情感品质与成功	(224)
第二节 意志与成功	(226)
一、意志规律与成功	(226)
二、意志品质与成功	(228)
第三节 动机与成功	(230)
一、动机规律与成功	(231)



二、动机品质与成功	(232)
第四节 兴趣与成功	(235)
一、兴趣规律与成功	(235)
二、兴趣品质与成功	(237)
第五节 性格与成功	(240)
一、性格规律与成功	(240)
二、性格品质与成功	(241)
 第 9 章 预防电子网络瘾	(245)
第一节 警惕网瘾	(245)
第二节 电子游戏瘾	(250)
第三节 网络瘾的病因与临床表现及防治	(255)
 第 10 章 大学生就业心理与调适	(264)
第一节 就业准备	(264)
一、求职资料的准备	(264)
二、心理准备	(270)
第二节 就业心理问题调适	(278)
一、充分认识就业心理问题调适的重要性	(278)
二、就业心理问题调适的途径与方法	(279)
第三节 面试应试技巧	(282)
一、面试前的准备	(282)
二、成功面试的基本原则	(283)
三、面试谈话技巧	(284)
四、面试过程中应避免的问题	(286)
五、面试时如何消除紧张情绪	(288)
 参考文献	(290)



第 1 章

大学生心理特征

第一节 大学生的精神需要

人的需要,是指人们为了维持种族延续和自身的生存发展,而对某些自然条件和社会条件的需求。需要大体可分为物质的需要和精神的需要。属于精神需要的有认识的、交往的、道德的、艺术和美的需要等。认识的需要激励着人们学习科学知识,探索自然和人类社会的奥秘,进行发明创造;交往的需要可促进人与人之间的相互交往、了解,交流思想,传递经验教训;道德的需要可促进人们追求文明,自觉按社会行为准则规范自己的言行;艺术和美的需要可使人们在文艺作品或文艺节目的欣赏中陶冶情操,促进身心健康发展。精神需要对人的生存和发展有着重要的意义,它是人们思想活动的基本动力。

人的精神需要的产生和发展总是受制于社会经济和文化发展水平,受制于个人在社会关系中的地位。但它又可以通过教育和生活实践得到改善和提高。精神需要在某种程度上决定了人们对思想教育工作的取舍态度。一般说来,凡是适应教育者的精神需要的思想工作,则难以为受教育者所接受,甚至会出现适得其反的效果。



一、大学生精神需要面面观

当代大学生的精神需要主要表现在如下几个方面。

1. 求知成才 随着世界范围内新技术革命的蓬勃兴起和发展,时代对人们的智力和知识的要求越来越高,未来世界的竞争说到底科学技术的竞争,是人才的竞争。我国能否在这种竞争和挑战中赶上世界发达国家,建成高度文明、民主的社会主义强国,关键取决于人才的数量和质量。正处在学习阶段的大学生承担着建设 21 世纪现代化中国的历史使命。新技术革命的挑战,现代化建设的需要,以及我国尊重人才的社会风气的逐步形成,增强了他们的社会责任感、紧迫感和荣誉感,决定了他们渴求知识渴望成才的需要。笔者对某校某系 200 名学生的调查结果表明,90%的学生都把“专业学习”摆在各种需要之首。某理工大学在对 150 名女生的调查中也发现 70%的学生最迫切的需要是“渴求知识”,87%的学生最常去最爱去的地方是图书馆。近年来,各高等院校打算报考研究生的学生越来越多,渴望成为更高一级的专门人才已成为他们的兴奋点。他们这方面的需要如果能够得到正确的引导和满足,就会激发出他们极大的为祖国为人民而学习的饱满热情,使他们在成才道路上迅速成长。

2. 自尊与荣誉 目前在校的大学生,一般处于 18—23 岁。他们生理上的成熟和心理上的趋于成熟使他们有了一种成人感,他们强烈要求别人和社会把他们当做成人看待。同时,他们受到高等教育,知识日益丰富,各种能力不断增强,社会地位也随之提高。于是他们感到自己的价值越来越大了,意识到自己是同龄人中的佼佼者,是国家未来的栋梁,因而自尊心与日俱增。他们喜欢用自己的眼睛去观察生活,用自己的头脑去思考问题,反对简单式说教和“灌输式”教育。如果感到别人还是把他们当成小孩看待,他们会异常反感。因为自尊心增强,所以他们会非常爱惜自己的名誉、威望,争强好胜、不甘示弱,正如某校一位女生在她



的日记中写道：“我最害怕的就是落在别人的后面而被人瞧不起，所以，在学习上，我拼命也要把成绩搞好一些；在社会工作上，我总是争着去做……”从表面上看，很多大学生似乎对入党、当学生干部、评优秀学生等无所谓，实际上，他们对学业的深造，对政治上的进步都有不同程度的要求。如果对他们的这种要求能够进行正确的引导和鼓励，就会大大地激发他们的政治热情，使他们走上又红又专的道路，更好地担当起党和人民将要赋予的重任。

3. 友谊和社交 青年大学生大都远离家乡和原来所熟悉的人群，置身于新的环境和扩大了的人际关系之中。面对新生活，他们有必要寻找志同道合的同学，相互支持，相互帮助，解除学习上的疑难、思想上的疑团、生活上的困难，因而他们便产生了交往和寻求友谊的需要。曾经一个时期，大学校园里“老乡会”成风，经常可以看到老乡聚会或开展其他活动的通知。据对某校一个系的调查，约有80%的学生参加过老乡组织的活动。有的从边远地区来的学生，老乡很少，甚至一个也没有，于是在校园里贴出了“征友启事”。有的学生因为盲目地找老乡，盲目地“征友”，还受了不少的骗，吃了不少的亏。如果我们理解他们的交往和寻求友谊的需要，努力在学生集体中创造一种团结和谐友爱的气氛，就能够让他们感受到领导、老师和同学的温暖，从而消除冷漠感和孤独感。

4. 追求异性 从生理学角度来说，男女青年到了一定年龄发育成熟，自然会产生对异性的爱慕之心、思慕之情和追求之念。而现在的大学生比起20世纪五六十年代、七十年代甚至八十年代的大学生来，发育得快一些，成熟得早一些。性的成熟，必然引起心理上的重大变化，萌发性爱的需求，产生对异性的好奇、爱慕、接近等心理。某校有位男生在他的日记中写道：“每当我看书、看电影或上街时，一看到男女拥抱、接吻的场面或描述，我就心花怒放，激动之情久久不能平静，便产生强烈的性兴奋和性冲动，我多么想有个理想的女郎同我一起相亲啊……”有位女生曾



大言不惭地对别人说：“对于异性，我就是有种饥饿感。”当然，这种极为露骨的表白是不正常的。但是，爱慕和追求异性确实是不同程度地普遍存在着。正因为这样，当代大学生谈情说爱的现象很普遍。可见，追求异性确实是当代大学生的一种难以抑制的精神需要。然而，我们应看到，发愤读书、积极上进、走成才之路始终是当代大学生精神需要的主流。因此，我们对大学生谈情说爱的现象既不必大惊小怪，也不能放任自流。我们应当对其加以正确的引导，同时给予必要的限制，该疏就疏，该堵就堵，让他们感情的河水沿着理智的河堤奔流。

5. 文体娱乐 音乐家冼星海说：“音乐，是人生的最大快乐，音乐是生活的一股清泉，音乐是陶冶性情的熔炉。”人类没有音乐将如同沙漠缺少绿洲一样枯燥无味。舞蹈不仅具有抒发内心思想感情、愉悦身心的作用，同时也是人的外部形体运动，它可以使身心同时得到发展，而且还可以松弛情绪，焕发精神，对于促进人的健康成长有很大作用。至于体育活动，它对于增强人的体质和体魄具有极为重要的意义。大学生具有高层次的文化素养和文雅的风度气质，音乐、舞蹈和体育是促进他们全面发展的不可缺少的因素。某校有个学生说得好：“我在紧张学习之余，伴随着轻松明快的舞曲，跳一跳情调健康的集体舞、交谊舞，是多么有意义啊。欣赏优美的舞曲和跳一跳舞，对于我来说真是一种美的享受。”据某校的调查，有70%以上的大学生把欣赏音乐和跳舞作为自己生活中不能缺少的活动。通过满足这种需要，可以使他们得到美的享受，产生愉快的情感和积极的活动动力。这方面的需要得不到满足，则容易使他们精神抑郁，失去生活乐趣。

二、大学生精神需要的科学引导

针对大学生的精神需要，高校的思想教育工作当从如下几个方面加以引导。

1. 寓思想教育于知识传授之中 新时期高校的一切工作都



是为培养四化建设需要的有社会主义思想觉悟的专门人才服务的。满足学生求知成才的需要正是高校思想工作与教学工作的最佳结合点。这就要求我们寓思想教育于知识的传授中。一是要在向学生传授马列理论知识的过程中,帮助学生树立正确的人生观和世界观,树立对社会主义和共产主义的坚定信念。二是要在向学生传授专业知识的过程中,对学生进行专业思想、爱国主义、辩证唯物主义等思想教育。这就是说,把教书育人融为一体,把传道、授业、解惑冶于一炉,使思想教育达到“随风潜入夜,润物细无声”的境界。如老师在讲授自然科学的时候,有意识地教育学生明确“实践第一”等唯物主义基本观点和自然辩证法的基本原理,这有助于培养学生学习马列主义理论的自觉性和兴趣。又如教师在讲授历史或中国古代文学作家作品的时候,有意识地褒扬古代那些仁人志士或诗人作家的崇高的爱国主义思想,这对培养学生的爱国主义精神能收到意想不到的效果。

2. 寓思想教育于自我管理教育之中 大学生处于自我意识进一步发展完善的关键阶段。他们要求深入了解自己,关心自己的发展。同时由于自尊心、自信心和独立性增强,他们不愿做总是处于被动地位的受教育者,而喜欢“参与式”的教育。如果单纯地把他们置于受教育者的地位,甚至当为“改造”对象,就不容易达到教育的预期效果,有可能会使他们产生逆反心理。所以,思想工作工作者既要把他们看成是教育的客体,又要把他们看成是教育的主体,并积极创造条件和机会,多开展一些集体活动和社会实践活动,让他们在这些活动中自己管理自己,自己教育自己。某校有些学生在进行了暑假社会实践活动回校后深有感触地说:“原以为自己还蛮不错,似乎当个总理都不在话下,可把自己放到实践中一看,就感到了自己是这样的不行,别说当总理,就是当个村长也会吃不消。我们应很好地向实践学习,向工农群众学习。”思想工作工作者还要多发现他们的长处和积极因素,并及时给予肯定和鼓励,使之得到发扬光大,以推动他们正确思想的形成和



发展。

3. 寓思想教育于启发、诱导之中 青年大学生一般都是懂道理的,而且是服理不服压的。对于他们的一些问题,只有通过充分说理,启发他们去认识真理,诱导他们去辨清是非,才能求得有效地解决。启发、诱导可采取专题讲座和个别交谈等方式进行。如可以通过专题讲座,诱导他们树立正确的恋爱观,启发他们懂得现在正是精力充沛、思想活跃、易于接受新事物、有利于进步有利于成才的大好时机,过早地接触爱情,分散精力,错过学习的大好时光,将会铸成终生遗憾。可以相信,只要我们循循善诱,晓之以理,动之以情,对真正要求进步的青年大学生是会有感化作用的。又如,有相当一部分学生对音乐缺乏必要的鉴赏能力,有时甚至被低级的靡靡之音所迷惑,追求精神刺激,误入歧途,我们也可以请这方面的专家作关于怎样欣赏音乐的专题讲座,帮助学生培养健康的音乐欣赏趣味,自觉抵制不健康音乐对心灵的侵蚀和污染。

4. 寓思想教育于大学生的平等交往之中 针对大学生友谊社交和自尊等方面的需要,思想教育工作者就要把自己置身于学生之中,以平等的身份同他们交往。据调查,现在高校在第一线做学生思想教育的同志,一般都是一些年轻人,有的刚刚度过大学生活,无论从年龄上还是从心理上同学生基本接近,这无疑与学生建立友谊提供了有利条件,但事实上存在的教育者和受教育者的地位差别容易使学生在心理上产生无形的隔膜和障碍。如果我们以真理在手、大权在握、盛气凌人的姿态出现,会使他们敬而远之。相反,我们若能做到平易近人、平等相待,想学生之所想,急学生之所急,主动地关心学生的生活,坦诚地同他们交谈思想,交流感情,则会使他们产生可亲可敬可近之感,温暖之感,信任之感,他们就会视思想教育工作者为良师益友,敞开思想心扉,愉快地接受教诲和指导。只有在这种情况下,思想工作才会落到实处,收到实效。



5. 寓思想教育于各种文体体育活动之中 文体活动不仅能促进学生的全面发展,而且能培养学生的集体观念和集体荣誉感,锻炼学生的组织才能。既然学生有这方面的迫切需要,那么思想教育工作者就应当把学生的文体活动列入自己的议事日程。并予以精心的指导和组织,通过文体活动达到寓教于乐的目的,使学生的思想工作打破死气沉沉的局面,开展得有声有色。总之,只要我们的思想工作者在实践中不断探索,使我们的思想教育真正适应广大学生的精神需要,我们的工作就一定会收到实效,就一定会不断地开创出新的局面。

第二节 大学生情感特征

情感是人对客观现实的一种特殊反映形式,是人对客观事物是否符合人的需要而产生的态度体验。情感对人的行为具有调节作用,情感通过表情外显而具有信号的作用,情感具有感染作用。大学生身心日益成长,情感日益丰富,情感的调节作用比中小学生更明显;大学生对表情的理解和运用也更加准确,情感的信号作用更能得到发挥;大学生比中小学生有更广泛的社会经验,更丰富的生活经历,更易被别人激起情感上的共鸣。因此,我们应该了解大学生情感特征,进而研究利用大学生情感特征进行思想教育。

一、当代大学生的情感表现

当代大学生是情感极为丰富的一个群体。他们情感特征及其表现形式上的特殊性大致有如下几个方面。

第一,他们有强烈的自豪感和自尊感。考上大学,把自己培养成为现代化建设需要的高级专门人才,为祖国贡献出更多的聪明才智,这是千百万青年梦寐以求的。而他们几经拼搏终于成为一名光荣的大学生,能不自豪,能不自尊?同时,由于在我国人口